

熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

目次

2017年

4月号

Vol.550

表紙	… (1)	ざっくばラン / 東京マラソン	… (8)
行事予定	… (2)	28キロ地点 エイドステーション	… (9)
企画だより	… (3)	初マラソン&完走 / 島あじマラソン参戦	… (10)
夕暮練習会 / 熊本城マラソン /		初めてのフルマラソン	… (11)
スローラングラン / RKK女子駅伝大会	… (4)	うさぎたちと亀たちの動き	… (12)
第46回RKK女子駅伝	… (5)	肥後狂句	… (14)
ホノルルマラソンへのお誘い / 新入会員紹介	(6)	裏表紙 (広告・発行)	… (16)
会費納入者 / シルバーサロンからのお知らせ /			
熊本城マラソン 完走おめでとうございます	… (7)		

行事予定

※ 運動公園練習会の集合場所は

旧陸上競技場前： **ジョギングコースのスタート・ゴール地点** です。

※ 集合時間は **※5月～10月は午前8時、11月～4月は午前9時です。**

4月

- 9日（日） 運動公園スローロングラン
集合時間 8時00分（※スローロングランは通年8時スタートです）
集合場所 運動公園元売店前（8時前には集合してください）
※ 同日はノルディック・ウオーキングも実施します。 8時30分スタート
- 12日（水） 夕暮練習会
集合時間 19時00分
集合場所 運動公園大駐車場 あずまや前 担当： 山本文治
- 19日（水） 幹事会
- 23日（日） 第29回熊本県シルバースポーツ交流大会 健康マラソン大会
※ 昨年までの5月から4月に変わりました。
※ 健康マラソンは土曜日から日曜日に変わりました。（詳細は企画日より）
- 29日（祝） 第33回関所健康マラソン大会
お問い合わせ：南関町公民館内 大会事務局 0968-53-0007

5月

- 3日（水・祝） 金栗四三翁墓参ロングラン（要予約・詳細は企画便り）
- 7日（日） 緑川ロングラン（距離34キロ）
ばってんの湯6時スタート 担当： 鈴木三雄
- 10日（水） 夕暮練習会
集合時間 19時00分
集合場所 運動公園大駐車場 あずまや前 担当： 山本文治
- 17日（水） ノルディック・ウオーキング
（※ 当日は ノルディック・ウオーキングのみです。詳細は企画便り）
集合時間 9時00分
集合場所 運動公園 元売店前広場 担当 立石隆城
- 24日（水） 幹事会 ※5月から会場が変わります。
グリーンリッチホテル会議室 096-382-4444
- 28日（日） 熊本県民スポーツ・レクリエーション祭 健康マラソン大会（詳細は企画便り）

6月

- 11日（日） 運動公園練習会（5キロ、10キロのタイム計測を行います）
集合時間 8時00分（※5月～10月までは 午前8時集合です）
集合場所 スポーツ公園前 ジョギングコース スタート地点
※ 当日はノルディックウオーキングも行います。8時30分スタート
- 14日（水） 夕暮練習会
集合時間 19時00分
集合場所 運動公園大駐車場 あずまや前 担当 山本文治
- 22日（水） 幹事会
- 25日（日） 江津湖スローロングラン（詳細は次号企画便り）
江津湖を周回します。（10キロ～20キロ 暴風雨でない限り雨天決行）
集合時間 8時00分
集合場所 江津湖広木公園駐車場

企画だより（参加者募集）

◎4月23日（日） 熊本県シルバースポーツ交流大会 健康マラソン

熊本県さわやか長寿財団および熊本県走ろう会連絡協議会主催の行事です。（詳細は先月号）

※ 対象者は60歳以上の者ですが、60歳未満の会員の皆様 お手伝いを多数募集していますのでよろしくお願いします。

- ☆ 集合場所 運動公園スポーツ広場前 ジョギングコース スタート地点
役員及びスタッフは8時までに集合のこと
- ☆ 競技受付 9時から ☆ 開会式 9時30分
- ☆ 競技開始 10時 ☆ 募集定員 100名
- ☆ 参加費 1,000円（さわやか長寿財団に支払います）
熊本さわやか長寿財団 096-354-3083 担当 生きがい推進課 大下伸子
- 担 当 : 馬宮怜子 090-9493-7038
今村洋一 090-8022-5338

◎5月3日（水・祝） 第44回 金栗四三翁 墓参ロングラン

熊本走ろう会創設時の名誉会長である金栗四三翁の墓参マラソンです。創設以来続いていた伝統の行事でしたが、昨年は熊本地震等のために残念ながら中断をしてしまいました。今年こそは復活を！。お墓にお参りをした後、玉東町ふれあいの里交流センターで入浴、昼食会のあとJRで熊本まで帰ります。（要予約）

- ☆ 集合場所 白川公園 ☆ 集合時間 7時
- ☆ コース 白川公園 ～ 植木 ～ 田原坂 ～ 玉東町 ～ 墓参 ～
ふれあいの里交流センターにて入浴、昼食会 ～ JR木の葉駅から帰熊
- ※ 距離 約32キロ 集団走です。みんなでゆっくりと、楽しく走ります。
- ☆ 会 費 1,500円程度（給水等、入浴料、弁当）
別に飲み物代、JRの交通費が必要です。
- ☆ その他 給水、荷物運搬 車を用意します。
- 担 当 今村洋一 090-8022-5338
本田光行 090-4516-5995

◎5月17日（水） ノルディック・ウオーキング

※ 今回はノルディック・ウオーキングのみです。 ノルディック・ウオーキングの体験講習会は2月で終わりましたが、引き続き定期的にノルディック・ウオーキングに取り組みます。

- ☆ 集合場所 運動公園 元売店前広場
- ☆ 集合時間 9時
- ☆ 参加費 無料、若干数ボールの貸し出しも行っています。
- 担 当 : 馬宮怜子 090-9493-7038
立石隆城 090-8838-6114

◎5月28日（日） 熊本県民スポーツレクレーション祭「全国一斉あそびの日」健康マラソン大会

熊本県レクレーション協会と熊本県走ろう会連絡協議会が主催する健康マラソン大会です。競争ではありません。

3キロと5キロの組に分かれて、運動公園のジョギングコースを、ゆっくりとみんなで一緒に走ります。参加料は無料です。家族や知人を誘ってお気軽に参加してください。

- ☆ 集合場所 運動公園 スポーツ広場前 ジョギングコース スタート地点
- ☆ 時間等 受付 9時 ～
- 開会式 9時30分 スタート 10時
- 担 当 : 馬宮怜子 090-9493-7038
今村洋一 090-8022-5338

二月夕暮練習会

日 時 二月八日(水)
集合場所 運動公園大駐車場横
あずまや
時 間 十九時

運動公園のジョギングコースはほぼライトアップされているので、今日はスローリングの七キロコースを走ることになりました。みんなで一周した後、五キロコース、二・五キロコースや、芝生公園の上り坂等それぞれのペースでさらに走りましたが、少し雨が降ってきたので、早めに解散しました。女子駅伝や熊本城マラソンが近づいているので、大勢のランナーがいつまでも走っていました。

〈参加者 十四名〉
今村洋一 今村容子 小牧幸治
小牧陽子 北村勇次 仙波論子
田山ゆか 成田浩子 平井まさみ
東園 正 松永良治 馬宮怜子
山本文治 吉次雄二

熊本城マラソン

日 時 二月十九日(日)

熊本地震からの復興を願って、国内外から約一万三千人が城下を駆け抜け、第六回目の熊本城マラソンが開催されました。沿道には過去最多の約二十三万人が詰め掛けて、市民ランナーの走りに声援を送っていました。今回のフルマラソンの部、熊本走ろう会は厳しい抽選の結果大幅に出走者が少なかったのは残念でした。完走者は次の通りです。(今村)

フルマラソン参加者五十一名
安藤早俊 今村容子 石坂勝嗣
内村貴則 小川純一 岡田尚士
親川公一 大島広隆 甲斐達也
北村勇次 木邑郁也 後藤純子
後藤晴喜 小牧裕子 坂本淳一
坂本ひろ子 須波清子 仙波論子
武石雅美 田尻盛智 田代治彦
田山ゆか 田中秀男 椿袈裟雄
出端文雄 中林英征 長嶺弥生
中村光郎 中渡祐貴 成松忠幸
西 政之 野中伸也 林 邦生
東 英治 東 崇 平井まさみ

布田尊士 福田拓朗 本田晴人
本田敏朗 松本 薫 学 宣志
馬宮怜子 三原賢太 宮崎博明
山口真紀子 山田五男 山本真也
山本文治 山本 恵 吉次雄二
〈三キロの部 十一名〉
浅野美智子 有働澄子 城 憲二
園田 薫 田川昭仁 田川公子
塚本ヒサ子 中園末夫 中井好美
堀田香代子 本田光行
※完走者の名簿は、新聞記事等から検索しました。漏れていた方がおられましたらお知らせください、次号に掲載します。

二月 スローリングラン

日 時 二月二十六日(日)
場 所 運動公園
時 間 九時〇〇分

行事予定に開始時間を書き忘れていたので、皆さん九時に集合されました。ごめんなさい。スローリングランは通年八時スタートです。のでよろしく願います。熊本城マラソンが終わったばかり、そして今日は東京マラソン、横島イチゴマラソン、大津ジョギング

フェスティバルと、ラン行事が目白押しとあって参加者が少なく残念でした。(今村)

〈参加者 十三名〉
今村洋一 今村容子 北村勇次
後藤晴喜 土田通彦 田代治彦
西 政之 谷口ミズエ 平野政輝
竹村信昭 松永良治 光富孝子
山本文治
ノルディック&ウォーキング
〈参加者 四名〉
古閑森末一 古閑森五月 城 丘
立石隆城

RKK女子駅伝大会

日 時 二月十一日(土・祝)
場 所 運動公園

成績
Aチーム 九位
Bチーム 二十二位
Cチーム 一〇三位
Dチーム 一〇四位
一般参加チーム数 三一九

天気にも恵まれ、運動公園は朝早くから大勢の女性ランナーや応援の皆さんで溢れており、一日中大賑わいでした。今年も熊本走ろ

う会は四チームが出場しました。Aチームは惜しくも入賞を逃しましたが、四年続けて九位という立派な成績でした。B、C、Dチームも日頃の練習の成果を十分に発揮してくれました。応援の皆様もご苦労様でした。(今村)

〈選手 二十名〉

荒毛晴子 石松文代 今泉 泉
今村容子 上村広子 衛藤美直子
大下伸子 後藤美和 小牧裕子
小牧陽子 坂本ひろ子 佐藤絹代
田山ゆか 成田浩子 西村恵子
根岸あけみ 平井まさみ 松本 薫
山口真紀子 山本 恵

〈役員、補員 十二名〉

浅野美智子 上田猶子 有働澄子
古閑森五月 齊藤チスロ 末永知子
田川公子 谷口ミズエ 塚本ヒサコ
寺本幸子 藤川和子 馬宮怜子

〈応援 二十七名〉

今村洋一 甲斐達也 木元一男
後藤晴喜 小林健一 齊藤睦夫
坂口春巳 城 丘 竹村信昭
田代治彦 田川昭仁 立石隆城
鶴田淳一 平野政輝 廣田康秀
藤川久昭 古谷誠一 本田光行
松永良治 松本義廣 馬渡文雄
宮崎博明 山本一磨 山本須美子
山本博司 芳田文治 吉次雄二

第46回RKK女子駅伝

心配された雪も女子パワーに圧倒されたのか、降る事もなく、時折気まぐれ太陽が顔を出す天候の中、無事に終わることが出来ました。Aチームは今年も9位で入賞を逃しましたが、20才前後のピチピチギャルを相手にこの成績!! Bチームが22位。お楽しみチームもひたすらに頑張っ、熊本走ろう会の団結力を示して頂きました。選手の皆様、応援の皆様、お疲れ様でした。

ー〇【コメント】

♡ Aチームは今年も9位。精一杯のたすき渡しが出来、見事でした。お疲れ様でした。

平野 明美

♡ 本日はお誘い頂きありがとうございました。力不足でしたが、楽しく走れました。

もっと練習して、また機会があればよろしくお願いします。

宮村 柚里

♡ 久しぶり短い距離を走りましたが、大変きつかったです。来年は少し楽に走れる様に練習できれうれしいです。

西村 恵子

♡ 今年は寒くて、体が動かなかったけど、4人位抜くことができてよかったです。

楽しく走れました。ありがとうございました。

後藤 美和

♡ 寒かったけど楽しく走らせて頂きました。ありがとうございました。

根岸 まゆみ

♡ 1区、少し距離が長くてきつかったけど、皆さんの応援のおかげで楽しく走ることが出来ました。本当にありがとうございました。

坂本ひろ子

♡ 今回、熊本走ろう会はもとより、他チームの応援もいただき、有難かったです。

楽しく走れました。

小牧 陽子

♡ 男性の皆さん、先輩方、ボランティア応援有難うございました。楽しく走れました。

小牧 裕子

♡ 20位を目標に走りましたが22位でした。応援有難うございました。

石松 文代

♡ 久しぶりのスタート。頑張りました。寒い中、応援有難うございました。

Cチームで気楽に走れ楽しめました。

山本 恵

♡ 今日は亡き母の誕生日。楽しい一日をありがとうございました。来年は沢山練習して参加します。又、リベンジさせて下さい。寒い中、沢山の心使いと応援に感謝致します。

龍 理恵子

♡ 小雪のちらつく中、ファイトで走りました。息切れがして苦しかったけど、応援に励まされ、楽しく走る事が出来ました。応援有難うございました。

佐藤イツ子

♡ 楽しかったです。もっと練習しないと・・・

長迫登志子

♡ とても楽しかったです。できれば100番以内に入りたかった!!

次回はリベンジ。今回は103番でした。

大下 伸子

会費納入者

井本 輝太 貴島 武之 小牧 幸治 小牧 陽子 佐藤 絹代 坂本 健次
田中 秀男 田中 美恵子 田島 朝憲 武石 雅美 寺本 睦雄 寺本 紀子
堤 良子 長廣 健治

シルバーサロンからのお知らせ

昨年は、熊本地震の為、予定していた「フェリーで行く雲仙みかどホテル」が中止になってしまいました。今年は中園末夫さん、齊藤一義さん両氏の「白寿のお祝い」と「6周年年度総会」を熊本市内で同日に行いたいと思っています。年齢に関係なく、会員の皆様の参加をお待ちしています。詳細は5月号会報でお知らせします。

熊本城マラソン 完走おめでとうございます!!

中園末夫さん（大正7年3月28日生まれ・白寿）



新シリーズ第五十八回

さっくばらん

鈴木 鑛満

(会員番号 一三六八)

私が走り始めたのは五〇歳の時です。何故走ろうかと思ったのは、定年後の体力維持で何かしなければ、家で「ごろごろ」してはつまらない。突然始めては長続きはしないだろうと思い、定年前まで十年間もあればそのまま延長して第二の人生も余裕を持ってやっで行かれるのではないかとスタートする事にしました。

職場の走っている友人にも誘われ、ランニングシューズも購入して、早速走り始めました。

未だ現役の時で千葉県に居ました。勤務は三交代職で、夜勤の時は本当に疲れが取れませんでした。ただ、毎日三〇分くらい走ると、気分がスッキリして何となく続けることが出来ました。ロードレース大会にも先輩に誘われて参加。初参加は十キロの部でやっ

とゴール。その達成感は何とも言えず、今でも覚えています。それから大会への参加が始まり、スタートのピストルの音が鳴るまでの緊張感は今でもわくわくします。

完走証は今でも大事にファイルにして、自分の元気の証拠として大切にしています。

定年後は玉名郡南関町に引越して、おいしい空気をいっぱい吸って、相変らずマイペースでジョギング。アップダウンのある農道を三〇分間、毎日元気に走っています。

熊本走ろう会への入会は、十七年、マラソン大会に参加した時、熊本走ろう会の先輩、出井さん、馬渡さんにお会いして、お世話していただき入会させていただきました。

市内から少し離れているので、会の行事に中々参加出来ませんが、毎月会報が来るのを楽しみに待っています。偶から偶まで読ませていただいています。

走りの目標は六〇才代は「七〇才までマイペースでケガ無く完走する」七〇才過ぎたら八〇才まで「健康第一で完走です」

これからも、熊本走ろう会の一員として、自分の体力維持で走り続けます。

今後共よろしくお願いいたします。

熊日新聞

二月二十七日朝刊より

東京マラソン

復興に向かう姿

完走でアピール

佐藤 絹代

(会員番号 一五〇三)

宇城市の病院事務員佐藤絹代さんは、就寝中に襲われた2度の大きな揺れが忘れられない。

幸い自宅は大きな被害を免れたが、勤務先は外壁にひびが入るなど一部損壊。県内の拠点病院となっているため、在宅療養中の人工呼吸器をつけた患者を受け入れ、絹代さんも配食の手伝いなどに追われた。趣味のランニングも「被災した人や町を見ていると、もつやめようかと思った」。



地震から約1カ月後に偶然、東京マラソンに出場する夢を見た。練習を再開してみると「走れることがこんなに幸せなのだ」と気付かされた。自分が走ることで、熊本が復興に向かう姿を知ってもらおうと出場を決めた。

この日、県のPRキャラクター「くまモン」のイラスト入りゼッケンをつけて東京を駆け抜けた絹代さん。ゴール後『熊本頑張った』と声をかけられ、元気をもらった。絶対に諦めない不屈の精神を見せられたかな」と汗をぬぐった。

28キロ地点

エイドステーション

鶴田 淳一

(会員番号 一三〇)

水、麦茶、お湯、スポーツドリンク、コーラ、味噌汁、トマトゼリー、オレンジゼリー、バナナ、ぜんざい、アンパン、ふかし芋、おにぎり、団子、キンカンの甘露煮、キュウリ、漬物、エアーサロンパス、胃薬、痛み止め薬、スタミナドリンク、これらは先に関催された熊本城マラソン、28キロ地点に陣取った我が「熊本走ろう会」のエイドステーションに並んだ盛りだくさんのメニューです。

トップランナー達は、そのエイドステーションに眼もくれないことなく、爽やかな春風に乗って駿馬の如く駆け抜けていきます。しかし、いよいよ疲れもピークに差し掛かる28キロ地点、サブ5や完走を目指す市民ランナーたちは一息入れ、向かう後半戦にエネルギーを補給する絶好のエイドとなります。中盤になるとそんなランナー達が続々と立ち寄って、バナ

ナや、おにぎり、味噌汁等々補充が間に合わなくなる程の大盛況となりました。そして、3升炊いたというおにぎりも、山ほど用意したバナナも、味噌汁も甘露煮のキンカンも何もかも関門時間が迫るころには見事に完売。

立ち寄るランナーたちは口々に「うまいー」「おいしいー」「ありがとー」そして、おにぎりやアンパンを口いっぱい頬張ったランナーは小さく手を挙げ、或いはその眼で、或いは合掌してその謝意を表しながら通過していきます。

42.196キロという長い道のりの途中に、ほんの一瞬のドラマがそこにあります。この日のために幾日も前から下準備を重ねてランナー達をもてなす、特に今年は熊本地震で全国から寄せられた支援への感謝を込めてのエイドです。勿論、熊本城マラソンの主役はランナーであり、その主役を援助するのがエイドの本来の役目です。しかし「うまい」「ありがとー」の言葉を聞けば、長い道のりの途中で立ち寄るほんの数秒間のそのドラマの主役は、ランナーより、それを支えるエイドのスタッフであることを確信しました。ラン

ナーにはタイムや完走という目標があり、それを成し遂げた時に達成感、満足感という果てしない喜びが湧いてきます。他方、エイドステーションのスタッフ達は、そんなランナーの喜びを自分自身の喜びとすることが出来る人たちです。大会のみならず、練習会でもエイドでランナーを支えてくれる会員の皆さん、このスタッフの存在こそ、「熊本走ろう会」の45年の歴史であり、誇りであり、そして強さではないでしょうか。

当日、エイドスタッフ、そして駆けつけた応援団の昼食としてカレーライスが振舞われました。蒼く澄んだ空に雲仙普賢岳を遠望し、陽春の風にはためく大漁旗と、声援を聞きながらのカレーライスは絶品でした。



初マラソン&完走 熊本城マラソン

三原 賢大

(会員番号一六四一)

ハイコムウォーター株式会社にて南阿蘇天然水を生産、全国のお客様に届ける工場に勤務をしております。熊本城マラソンに初応募したところ当選し、初マラソンに挑戦することとなりました。

これまでマラソンはおろか、人生で10キロメートル以上を走ったことのない自分が、まさかマラソンをするようになるとは思いませんでした。

当選したのは良いものの、恐怖と不安、マラソンという未知の領域に対するワクワク感など複雑な心境でした。ともかく、完走目指して少しでも練習しようと思ってみましたが、すぐに真似で始めてみましたが、すぐに膝痛に悩まされ、治るまで休み、治って走ってはすぐ痛めるの繰り返しでした。大会直前に走ろう会の練習会に参加させていただいたものの、あっさり膝痛が再発し

早々にご迷惑をおかけしてしまいました。

本番前は完走できるか不安でしたが、自分なりのペース(大変スローですが)を1キロごとに守り、まずは行けるところまで!の心構えで、ストレッチだけは入念にして当日を迎えることとしました。

本番では、周りの声援、各所の給水、食べ物の栄養補給もあり、予想外に20キロ地点くらいまでペースを守って走ることができましたが、半分を過ぎたあたりでやはり痛みが出てきてしまい、それからは制限時間内にゴールできるペースへ減速し進んでいきました。途中の給水では「ありがたー!でもうちの会社の水がもっとおいしい!」と思いつつ、水分補給していました。

走ろう会エイドに到着したころにはかなり後方で、最後尾のバスが見えて少し焦りましたが、漬物が大変おいしく、気持ちをリセットして再開することができました。

後半の関門を時間制限ぎりぎりで通過し、残り5キロはとても長く感じましたが、何とかゴールまで到着!初めてのマラソン参加でわからないことだらけながら、完

走という目標達成と独特の雰囲気を見分なりに楽しむことができ、また練習会では会員の皆様からたくさんアドバイスをいただき貴重な経験でした。

熊本の一大イベントであるこのマラソンに、次回はぜひ弊社のミナール豊富でおいしい南阿蘇天然水をランナーの皆さんにふるまう機会をぜひ設け、たくさんの方に水のおいしさを知ってもらいたいと思います!

島あじマラソン参戦

倉岡 英夫

(会員番号一三六一)

2月25日天草市五所浦で開催された第2回島あじマラソン(ハーフ)に参加しました。

この大会は、熊本県が離島対策のひとつとして支援しているもので、副知事が来賓兼ランナーとして参加しているほか、今や世界的人気者の「くまモン」も訪れ、さ

らに白バイ2台を交通整理にあてなどの力の入れようでした。

大会は、参加者140名のローカルなもので、タイム測定や着順決定もありませんが、町民の歓迎の気持ちで暖かく、完走後の交流会での美味しい海の幸や手作り料理が飲み放題、食べ放題で大満足でした。

午前11時30分三角港から大会関係者出迎しの船に乗り込み約1時間で御所浦港に到着しました。

受付を完了して、スタートセレモニー手間で約10分遅れの午後2時10分スタートになりました。

私は、スタート時の状況把握のため最後尾でスタートしました。

コースは多少のアップダウンはあるものの海岸線通りで走りやすいものでした。それに折り返し場所が4か所あり、その都度ランナーと離合するので、知り合いのランナーに声掛けや、励まし合いができます。

私は、最初からファンランの予定でしたので楽しんで走り、応援の住民がいる所では、立ち止まって帽子をとって、大きな声で「応

援ありがとうございます」と声をかけ、沿道に飾ってある住民手作りの多くの人形のいくつかに、ハグをしたり、通過するランナーの前でポーズをとって人形のマネをしたりして笑いをとりながら楽しく走りました。

さらに、若い女性ランナーを見つけては、声掛けをして、ランニングのアドバイスをしました。

交流会後は、車で各民宿まで送ってもらい、そこでワンドリンクサービスの缶ビールを飲み、同宿のランナー8名でひとしきりのランニング談議に花を咲かせ、午後10時ごろ就寝しました。

翌朝は、民宿でおいしい朝食を頂き、車で港まで送ってもらいましたが、乗船前に海産物のおみやげまで頂いて、船で三角港まで送ってもらい、午前11時過ぎには帰宅しました。

とにかくこの大会は、大会参加料以外の、宿泊代、交流会での飲食代、往復の乗船代等込みで5000円という安さで、大満足できるものでした。来年もぜひ参加しようと思いますが、何しろ参加人員が宿泊施設の関係で、140名ぐらいに限定されるので

申し込みが厳しくなるものと思われ、参加希望者はエントリー開始後の申請ダッシュが肝要でしょう。

初めてのフルマソン (熊本城マソン)

平井 まさみ
(会員番号一六一六)

一時間走れるようになった矢先に熊本地震が発生。みなさんもそうでしょうが、しばらくは走れる状況ではなく、その後走ってみると、三十分走るのもやっとでした。そんなさなか熊本城マソンが開催されることを聞き、エントリーしました。そして十月十九日。熊本城マソンの出場が決まりました。十月は一時間、十一月は一時間半、十二月は二時間走れる体作りをし、試走会に参加しました。成田さんおすすめのミズノのウェーブライダーも購入！(残念ながら一月の試走会が雨だったので、見合わせ、その後も練習のたびに雨。残念ながら本番では履

けずじまい)試走会は、ショートカットをしたり、エイドで休憩をしたり、時間制限に不安はあるものの、楽しかったです。そして、「八・九分ペースで走っても十分間に合うから。みんなのペースに惑わされないで」「端っこを走った方がいいよ」とアドバイスを受け、気持ちに余裕が持てました。

当日。Fグループの私は誰も知り合いがいません。ただたくさんランナーがおり、マイペースでという気持ちで臨みました。本番は時間制限が気になるあまり、トイレ休憩もせず、ひたすら走っていたので、川尻を過ぎたころから、体の不調を感じ始めました。二十キロ過ぎに飲むはずだった栄養剤、ゼリーも早めに飲んでしまいました。それから、二十五キロ付近までは「ゴールできないかも」と落胆しつつ、二十八キロにある走ろう会のエイドまで、何とかたどり着きました。食べれる状態でもなく、コーラとあんこ入り饅頭を頂きました。すると、その後不思議なことが起きたのです。足が上がらなかったのに、ゆっくりですが、走れるようになったのです。きっと私の大好きなあんこが

元気をくれたのです。それからゴールへ一歩ずつ走って行きました。そんな中、沿道ではみんなが声援を送ってくれます。ハイタッチをしてくれる皆さんから元気を頂き、「ありがとう」という感謝の気持ちでいっぱいでした。記録は六時間十八分二十七秒と、ふるいませんでしたが、私にとっては「あつという間」の楽しい時間でした。また前向きに考えると「まだ伸びしろがある」ということです。来年ももちろん出場を目指しますが、外れたとしても試走会には参加したいです。いろんな方と出会うと刺激がいただけます。そして本番時は沿道から自分を応援していたようにランナーを応援したいと思います。最後になりますが、マソン初挑戦の私を支えて下さった皆様に心から感謝申し上げます。





うさぎたちと亀たちの動き (年齢順)



※ 100kランは、100k以上の超ウルトラも含む ◎ 新規登録者 ○年内登場者 △ 復活者 平成29年2月締め分

会員NO	氏 名	年齢	走歴	ウル トラソ ラン	50k ラン	100 kラン	月間 勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行 km	ちよっと一言、反省と希望を込めて
7	富田 貞雄	96	51	13	0	0	28>0	56	118	81,164	日本人なのに、何故英語であいさつ、こちら容貌超高齢者風、相手の気を引く、日本語より英語の方が
1313	馬渡 文雄	83	23	11	4	0	10<18	71	174	41,731	江津湖周辺の田園地帯を、ウオーク中です。
959	牧野 佐吉	82	44	46	3	0	21>7	39	78	74,599	元気で頑張っています。
1000	村山 巧	82	33	33	0	0	28>0	255	563	149,448	第18回大津ジョギングフェスティバル(2キロ)で寿賞、ラッキー賞(特産のから芋を3家族に御裾わけ)
201	鈴木 三雄	81	43	156	7	9	22>6	136	312	82,862	1月に続いて寒波に完敗で、弱い男になりました。他に言うことなし。
1014	藤川 久昭	81	71	33	0	0	13<15	141	309	120,146	RKK女子駅伝、熊本城マラソン頑張りましたね。応援ありがとうございました。
1175	城 憲二	78	23	1	0	0	14=14	70	150	27,708	家内が入院中で、なかなか思うようにいきません。
1220	出田 秀尚	78	21	4	0	0	24>4	313	560	37,923	熊本城マラソン、23キロ地点でバスに乗りました。
1169	木下 文洋	76	29	28	0	0	14=14	75	150	47,814	暖かくなりました。数年振りにどこかの大会に出たいですね。
1374	魚住 稔	76	11	1	0	0	19>9	125	255	13,479	パールライン(10キロ)、芦北マラソン(10キロ)エントリー
203	長廣 健治	74	46	13	0	0	2<26	10	20	46,940	まだ体調が戻らず、残念です！
614	中林 英征	74	42	52	0	5	21>7	368	722	103,414	熊本城M、沿道の応援途切れなし、感謝感謝。熊本城復興を願い、県外参加者増加を期待
288	杉本 宏伸	74	42	66	0	0	11<17	92	290	79,543	健康に注意しながら、ボツボツ走っています。
1408	田村 邦夫	73	27	17	1	0	18>10	149	159	27,850	3月はパール(ハーフ)、あんずの丘(10キロ)走ります。
1364	今村 洋一	72	13	35	1	5	18>10	148	266	34,804	腰痛がいまだ完治せず、ゆっくり走っています。
1372	田嶋 修治	71	28	59	0	1	22>6	226	495	53,840	白内障の手術をしたので、走るのも自粛中です。【お大事に】
1361	倉岡 英夫	69	43	106	3	17	22>6	306	616	64,309	2月の御所浦島あじハーフは、温かいおもてなしを受け、楽しく走り、おいしい魚を食べ最高
1458	斉藤 睦夫	69	20	24	0	0	9<19	158	282	18,306	震災復興熊本城マラソン、天気、応援、ボランティア良しの、記憶に残る最高の大会でした。
1200	釘島 京平	69	29	79	3	20	28>0	233	476	82,318	愛犬とのんびり、毎日走っています。久し振りの人吉春風でラン楽しみました。
1522	池田 光明	68	28	16	0	0	18>10	314	689	32,332	3月は、鹿児島と佐賀でフル2本走ります。
1461	上野 陽	66	8	35	0	2	13<15	131	213	27,427	東京マラソン走れて最高でした。来年も参加したいなあ！
1509	末永 知子	66	67	18	2	1	13<14	151	359	8,851	2月は負け越しです。島あじマラソン大会は、とても楽しい大会でした。
986	田中 栄喜	66	37	19	1	8	13<15	62	212	47,880	防災士試験合格しました。【おめでとうございます】

会員NO	氏 名	年齢	走歴	フル マソン	50K マソン	100 kmマソン	月間勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行k m	ちよっと一言、反省と希望を込めて
1513	土田 通彦	65	6	5	0	0	25>3	187	336	12,165	何とか、ほぼ毎日走りましたが力が入らず。マア気長にやるかな...
1120	河野かよ子	65	32	(49)	4	19	14=14	95	156	51,417	3年振りの熊本城マソンは、練習なしの参加なので、ゆっくたっぶり楽しみました。
1265	田代 治彦	65	32	(24)	0	0	10<18	131	248	66,658	熊本城マソン参加しました。
1066	小牧 裕子	64	31	(32)	0	16	14=14	153	329	65,568	熊本城マソン楽しく走りました。沢山の応援ありがとうございました。
1508	末永 茂朗	64	6	12	0	0	15>13	231	434	7,474	第2回 島あじマソン(ハーフ)に出場しました。【楽しい大会でしたね】
1249	吉良 優	63	12	0	0	0	28>0	350	737	42,750	2か月連続完走できました。【2か月全勝素晴らしい】
1588	本田 敏朗	62	13	(10)	1	1	22>6	225	587	22,508	3月は鹿児島マソンと菊池マソンです。頑張ります。
1434	金城 永治	59	29	29	0	0	8<20	72	180	31,789	3月は暖かくなりますので、リカバリーに挑戦です。
1449	山本 恵	59	10	(16)	1	2	14=14	193	485	12,336	熊本城目標達成できず、残念。次はパールラインを楽しみです。
1446	出端 文男	58	24	(34)	3	8	15>13	271	546	34,051	走るのに、気持ち良い季節になってきました。
1503	佐藤 絹代	57	5	(18)	0	2	17>11	167	374	10,233	初遠征、夢にまで見た東京マソン大失敗、どうかどうか、神様私にもう一度チャンスを(涙)
1194	石松 文代	56	25	(19)	0	6	14=14	173	288	33,131	北九州マソンを初めて走り、48年ぶり小倉の徒妹と再会できて良かったです。
1268	荒毛 晴子	56	22	25	0	0	14=14	145	331	53,469	RKK女子駅伝、応援ありがとうございました。
1505	山名 慎一	53	7	21	3	16	15>13	268	296	17,925	久しぶりに、熊本から人吉まで走りました。ついでに人吉春風マソン走って来ました。
1545	緒方 竜彦	52	9	7	0	0	23>5	168	409	28,200	いちごマソンの貝汁、凄いい行列でした。

○内の数字は当月走った分の回数を表します。

- 熊本城マソン走った皆さん良かったですね。
- 数字に誤りがあったら、担当者に連絡してください。
- この欄への参加者を募集しています。
- 担当者の連絡先は下記の通りです。締切り(毎月5日)を厳守してください。

担当者 倉岡英夫 メールアドレス uf8nx7@bma.biglobe.ne.jp

電話, FAX 096-368-8639

携帯 090-4346-2297

住所 〒 861-2103 熊本市東区若葉5丁目2-74



投句順

★ 合志市 長廣 健治

道すがら こぞ泥狙う留守の家
無口な人 「ハイ」と一言だけだった
よかコース フランス料理久し振り

★ 四方寄町 城 憲二

道すがら 早ようなくなれ青シート
無口な人 仕事っは人の倍すつと
よかコース 今日也會うかなあの美人

★ 益城町 土田 麓山

道すがら 俺の来し方どぎゃんかい
無口な人 頭ん中も見せてみい
よかコース デコボコあるがしかた無ア

★ 不知火 松村 鉄庵

道すがら スマホいじってドブに落ち
無口な人 死人口無し言っけれど
よかコース いいじばあばも皆走る

★ 大江 堀田 香露

道すがら 土筆摘みつつウォーキング
無口な人 メシフロネルてしか言わん
よかコース 大声援の途切れなし

★ 九品寺 杉浦 照子

道すがら 思い出話楽しんだ
無口な人 それが貴女の長所たい
よかコース 知らない道も分かったよ

★ 甲佐町 坂本 鮎健

道すがら 幼馴染みと出つくわし
無口な人 酒が入ると歌い出す
よかコース 思た以上に好記録

★ 戸島西 微酒 RUN

道すがら 暗記してたら転んだよ
無口な人 頭良さに見えはする
よかコース 受験がなくてトントンと

★ 黒髪 塚本ヒサコ

道すがら 今日も元気でおらすどか
無口な人 知らんふりして通らした
よかコース 遊ぶ所がぐっさある

★ 世安町 山本 夢太郎

道すがら ガラスに映るへボ走り
無口な人 燃える闘志で完走だ
よかコース 人は言っけど俺きつい

★ 世安町 山本 笑恵

道すがら 我が婿さんと比べよる
無口な人 カニ食う時の早かこつ
よかコース 走ろう会の企画路は

★ 下南部 田川 昭仁

道すがら 散歩する人皆元氣
無口な人 死ぬまで好きて言いきらん
よかコース 美人ばかりが走っとる

★ 下南部 田川 公女

道すがら 花褒めて苗買い出し
無口な人 やっぱ沈黙ア金だった
よかコース さくらカードでたかざろき

◇接続詞の「を」「ば」、字余り・字足らず、添削しました。

では5月号の課題（笠）です

①遊び上手

②命がけ

③日記帳



ハガキに【各笠1句】書いて4月7日（金）まで左記へ郵送して下さい。

〒861-1801-9

東区下南部三丁目五十一

田川 公女 宛

ヨネザワは、一生懸命がんばる人の
キラキラした目を大切にしたいと考えます。

取扱商品

メガネ

コンタクトレンズ

補聴器

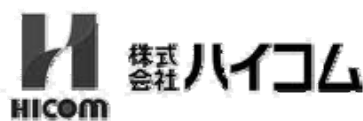
福祉機器



お問い合わせは、フリーダイヤル 0120-114-692

<http://www.yonezawa-web.co.jp/>

ヨネザワ情報・お近くの店舗検索は、ホームページへ！



携帯電話のことなら
お任せください！

会員番号1447

株式会社ハイコム

代表取締役 甲斐 達也

?



スマートフォンの
使い方がわからな
いわ。
毎月の料金を安く
するにはどうした
らいいかしら。



使い方はいつでも丁寧
にご説明いたしま
す！！
最適な料金プランもわ
かりやすくご案内いた
します！！

SoftBank

au

はじめての携帯電話

かんたんケータイ

料金診断

スマートフォン

株式会社ハイコム 通信事業本部 菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1 096-232-8156 (代表)

南阿蘇の栄養たっぷりのミネラルウォーターをご家庭にお届けしております



お問い合わせ・ご用命は

 ハイコムウォーター株式会社

菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1

0800-100-8156 (代表)

衛藤二男法律事務所

平成25年度熊本県弁護士会会長

弁護士 衛藤 二男 弁護士 鬼塚 洋

借金問題、相続・遺言、離婚、労働問題など
初回無料でご相談承ります。お気軽にお電話を。

☎ 096-282-8251

※夜間・日祝日応相談 電話受付平日 9:30~17:30

〒869-1102

菊池郡菊陽町原水1157-3-104 (菊陽町役場そば)

家庭用ポンプ・業務用ポンプのご用は!!

浅井戸・深井戸用、東芝、日立、川本、エバラ、
テラル、イワヤ、サンソー、グルントフォス 等々

何でも 揃う

ポンプの専門商社

石倉ポンプ株式会社

熊本工業高校前 ☎(096) 384-1490
サーハヨー イシクラ
会員No.201 鈴木 三雄 096-368-6131

お家の事なら安心お任せ

お気軽にご相談ください。

有限会社

タナカ総建

熊本走ろう会会員 田中秀男

熊本県知事 許可(般-25) 第16148号

〒861-2236 熊本県上益城郡益城町広崎1007-4

TEL(096)273-8036 ・ FAX(096)273-8037

<http://www.t-souken.jp>

登山・ハイキング専門店

アウトドア・ショップ

シェルパ

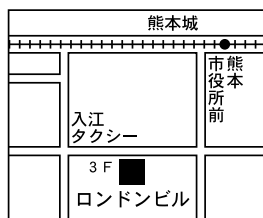


熊本市中央区新屋敷1-14-30
(九品寺交差点角)

☎ 096-362-9585

楽しく飲んで歌いましょう ♪

スナック **ピース** 安心できる店



熊本市中央区下通
ロンドンビル 3F

☎ 325-9626

熊本走ろう会会員
山本ヤス子

ランニングシューズのことなら

体育堂にお任せ!!

ミズノ・アシックス・アディダス・ナイキ・NB
頑張るあなたを応援する一足を

《走ろう会様特別価格あり》



体育堂春日本店

熊本市西区春日 1-3-1 (熊本駅近く)
TEL:096-322-1700 FAX:096-322-3511



出田眼科病院

名誉院長 出田秀尚 会員番号1220

月~土曜日 8:00~16:00受付
(予約制) お電話でご予約をお取り下さい

☎ 311-5755/352-1506 (予約専用)
(096) 325-5222 (代表)

〒860-0027 熊本市中央区西唐人町39

<http://www.ideta.or.jp>

社会福祉法人 上ノ郷福祉会

会長 宮崎正二 会員番号1464



特別養護老人ホームこぼり苑

障がい福祉サービス事業所季の庭

上ノ郷保育園

TEL 358-5688 FAX 358-7758

〒861-4109 熊本市南区護国町1586

www.koborien.or.jp

毎月1日発行 発行=熊本走ろう会 発行人=会長 藤川 久昭

ホームページ <http://kumamotodashiroukai.com/>

郵便振替口座番号= 01960-2-16713 加入者=熊本走ろう会 (定価200円)